

О. Р. Ткачишина, к. психол. н., доцент кафедри соціальної педагогіки
Інституту соціальної роботи та управління НПУ ім. М. П. Драгоманова

РОЛЬ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРОФЕСІОНАЛА

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У процесі професійної підготовки студентів, особливо гуманітарних спеціальностей (психологів, соціальних педагогів тощо) постає проблема розвитку комунікативних якостей у студентів. Адже розвиток комунікативної сфери в особистості, яка за специфікою своєї діяльності постійно взаємодіє та спілкується з іншими людьми є чи не основним аспектом, який забезпечує ефективність її роботи.

Значний вплив на формування комунікативних якостей особистості майбутнього фахівця здійснює інформаційне та комп'ютерне середовище. І тут слід наголосити на тому, що такий вплив не можна вважати абсолютно позитивним. Тому розвитку комунікативних якостей у студентів необхідно приділяти належну увагу ще під час навчання у вищому навчальному закладі.

Соціальні вміння, а також комунікативні навички у студентів ефективно набуваються у процесі активного соціально-психологічного навчання. Тому, на нашу думку, при розробці програми активного соціально-психологічного навчання для студентів з метою формування у них соціальних вмінь, доцільно керуватися положеннями теорії соціального наочіння Альберта Бандури [2; 8].

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

Як засвідчує практика, впровадження методів активного соціально-психологічного навчання (АСПН) у процес професійної підготовки майбутніх фахівців, особливо гуманітарних спеціальностей, є суттєво необхідним. Такої думки дотримуються багато авторів, вважаючи, що чим

раніше ці методи буде впроваджено в навчальний процес, тим краще для формування, становлення і подальшого розвитку особистості.

Так, зокрема Є. В. Сидоренко наголошує на тому, що необхідна система тренінгів по психології спілкування для школярів і студентів всіх спеціальностей незалежно від напрямку навчання [6, 57]. І. Ф. Кравченко висловлює думку про те, що труднощі перших місяців роботи після навчання, коли молодий фахівець зіштовхується з багатьма невідомими й може допустити фатальних помилок, зумовлює необхідність проведення адаптивної роботи ще в ході отримання особистістю професійної освіти [3].

Нами розроблена програма спецкурсу активного соціально-психологічного навчання «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки», яка першочергово була направлена на активізацію адаптаційних можливостей студентів у процесі професійної підготовки з урахуванням актуальних проблем студентів на всіх етапах навчання. Проте, використання окремих елементів даної програми може бути позитивним і при виконанні завдання розвитку у студентів особистісних та професійно важливих якостей (зокрема, це стосується майбутніх психологів, соціальних педагогів та соціальних працівників).

Розглянемо зміст програми розробленого спецкурсу АСПН по основним блокам програми.

Зміст *першого блоку програми АСПН* «Спілкування (три сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна, перцептивна)» наведено в табл. 1.

Метою даного блоку програми АСПН є розвиток у студентів комунікативних навичок, формування вміння усвідомлювати свої почуття та розуміти почуття співрозмовника, встановлювати контакт з іншими людьми та формування емпатії. Розглянемо детальніше змістове навантаження даного блоку програми АСПН.

Лекція «Спілкування (три сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна, перцептивна)» призначена для теоретичного ознайомлення учасників з темою блоку. Так, вона знайомить слухачів з поняттям

«спілкування» та його сторонами, бар'єрами міжособистісного спілкування та причинами їх виникнення. Значна увага приділяється значенню почуттів у спілкуванні, визначенню сутності поняття «емпатія» та її впливу на міжособистісні стосунки. Розглядаються техніки активного слухання у спілкуванні, техніки вербалізації та їх вплив на взаєморозуміння з партнером.

Таблиця 1

Зміст I блоку програми спецкурсу АСПН

№	Зміст I блоку програми АСПН
1	Лекція «Спілкування (три сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна, перцептивна)»
2	Практичне заняття «Розуміння себе та інших»: 1. Розминка. Вправа «Хвиля розминки»*[2, 461-463] 2. Вправа на формування вміння «Усвідомлювати свої почуття»* [2, 46] 3. Вправа на формування вміння «Розуміти почуття інших» * [2, 47-48] 4. Мозковий штурм «Що дає людині усвідомлення та вираження своїх почуттів?»** 5. Рольова гра «Відгадай почуття»* [5, 133-134] 6. Домашнє завдання «Спостереження за власними почуттями» [5, 142]
3	Практичне заняття «Розвиток уміння слухати»: 1. Розминка. Вправа «Детектив» [6, 154-155] 2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Спостереження за власними почуттями»)*[5, 142] 3. Вправа на формування вміння «Починати розмову» * [2, 39] 4. Рольова гра «Тренінг контакту» * [5, 75-77] 5. Домашнє завдання «Розпочати розмову»**
4	Практичне заняття «Формування емпатії (співчуття, співпереживання)»: 1. Розминка. Вправа «Як би ви себе почували?»* [2, 408] 2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Розпочати розмову»)** 3. Вправа «Розширення запасу слів на позначення почуттів»* [2, 412-413] 4. Рольова гра «Передати почуття партнера»* [5, 145] 5. Домашнє завдання «Відображення позитивних почуттів партнера» [5, 145-146]
Примітка: Всі вправи без додаткових позначень використовувалися так, як подані у першоджерелі; * – авторська техніка була нами модифікована і адаптована під завдання даного блоку; ** – зміст і завдання техніки повністю розроблено автором.	

Практичні заняття даного блоку покликані розвинути у студентів комунікативні навички, сформувати вміння усвідомлювати свої почуття та розуміти почуття інших, встановлювати контакт з іншими людьми та сформувати почуття емпатії. Починаються практичні заняття з розминки.

Такими вправами першого блоку є «Хвиля розминки», «Детектив», «Як би ви себе почували?». Крім того, щоб налаштувати учасників на групову роботу, ці вправи мають і смислове навантаження конкретного практичного заняття. Так, метою вправи «Хвиля розминки» є пізнання учасниками один одного, набуття сміливості у висловленні своїх думок. Вправа «Детектив» має за мету навчити учасників уважно слухати співрозмовника та дослівно повторювати сказане ним. А вправа «Як би ви себе почували?» покликана навчити учасників ідентифікувати власні емоційні реакції, а також передбачати реакції іншої людини і направлена на розвиток емпатії.

Вправи на формування вміння такі, як «Усвідомлювати свої почуття», «Розуміти почуття інших», «Починати розмову» сприяють формуванню у студентів зазначених вмінь завдяки пропонованим до вправ алгоритмам.

Перевірка генералізації (домашнє завдання «Спостереження за власними почуттями» та «Розпочати розмову») має на меті перевірити засвоєння знань та вмінь отриманих на попередньому занятті, а також оцінити результативність їх застосування у повсякденному житті.

До даного блоку входять такі рольові ігри, як «Відгадай почуття», «Тренінг контакту», «Передати почуття партнера», які дають можливість учасникам програти засвоєні вміння та навички в модельованій ситуації, на практиці.

Зміст *другого блоку програми АСПН* «Подолання конфліктності (агресивних проявів у поведінці)» наведено у табл. 2.

Мета даного блоку – сформувати у студентів вміння розпізнавати та усвідомлювати виникнення негативних емоцій, розвиток вміння «володіти собою», здатності контролювати свій емоційний стан, оволодіння студентами методами нейтралізації негативних емоцій, техніками саморегуляції та адекватної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Розглянемо детальніше змістове навантаження даного блоку програми АСПН.

Зміст II блоку програми спецкурсу АСПН

№	Зміст II блоку програми АСПН
1.	Лекція «Подолання конфліктності (агресивних проявів у поведінці)»
2.	Практичне заняття «Розпізнання та усвідомлення виникнення негативних емоцій»: 1. Розминка. Вправа «Розпізнавання ознак гніву» * [2, 173-174] 2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Відображення позитивних почуттів партнера») [5, 146] 3. Вправа на формування вміння «Володіти собою» * [2, 53] 4. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів» * [5, 149-150] 5. Домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями» * [5, 151]
3.	Практичне заняття «Контроль власних емоцій»: 1. Розминка. Вправа «Чи можеш ти ігнорувати зовнішні подразники та контролювати ситуацію?» * [2, 83] 2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями») * [5, 151] 3. Вправа «Новий образ власного “Я”» ** 4. Рольова гра «Змінювання думок у стані гніву» * [2, 185-186] 5. Мозковий штурм «Як бути владним над провокуванням гніву?» * [2, 187-189] 6. Домашнє завдання «Новий образ “Я” і нові думки» **
4.	Практичне заняття «Зняття стресу, нейтралізація негативних емоцій»: 1. Розминка. Вправа «М’язова релаксація» * [4] 2. Перевірка генералізації (домашнє завдання Новий образ “Я” і нові думки) ** 3. Вправа «Техніки саморегуляції» * [1, 73-78] 4. Рольова гра «Стратегії поведінки в конфлікті» * [2, 179-180] 5. Домашнє завдання «Психічна саморегуляція» **
Примітка: Всі вправи без додаткових позначень використовувалися так, як подані у першоджерелі; * – авторська техніка була нами модифікована і адаптована під завдання даного блоку; ** – зміст і завдання техніки повністю розроблено автором.	

Лекція «Подолання конфліктності (агресивних проявів у поведінці)», що розпочинає другий блок програми спецкурсу АСПН знайомить слухачів зі способами визначення проблем, методами ефективного їх розв’язання. Значна увага приділяється поведінці особистості в ситуації конфлікту, аналізуються різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Лекційний матеріал знайомить слухачів з ознаками виникнення негативних емоцій, «збудниками» гніву, методами управління емоціями та їх впливом на

міжособистісні стосунки, а також способами зняття стресу та нейтралізації негативних емоцій.

Вправами, що розпочинають практичні заняття даного блоку і виконують роль розминки та налаштування на групову роботу є вправи: «Розпізнавання ознак гніву», «Чи можеш ти ігнорувати зовнішні подразники та контролювати ситуацію?», «М'язова релаксація», що розкривають зміст і налаштовують на відповідну тему практичного заняття.

В контексті даного блоку особливу увагу приділяємо рольовим іграм, оскільки тут вони несуть найбільш цінне практичне значення (знання і навички, які отримують студенти можуть бути перенесені у ситуації реального життя і ефективно застосовуватися). Так, метою рольової гри «Коректне вираження негативних почуттів» є: відпрацювання вміння об'єктивно описати ситуацію, що виникла, свої почуття та бажання у зв'язку з цим; навчити уважно слухати партнера та відображати його почуття, а також навчити зберігати спокій та наполегливість при відстоюванні своїх прав. Рольова гра «Змінювання думок у стані гніву» покликана продемонструвати, як змінювання своїх думок про ситуацію може впливати на зміну почуттів, а також дає учасникам можливість потренуватися у застосуванні цього прийому в життєвих ситуаціях в яких провокується гнів. Інша рольова гра «Стратегії поведінки в конфлікті» дає учасникам можливість не тільки ознайомитись із різними стратегіями поведінки в конфлікті, а й потренуватись у їх використанні, а також сформувати навички конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях, спрямованої на розв'язання конфлікту. Зазначені вміння та навички учасники тренуються застосувати при виконанні домашнього завдання в реальних життєвих ситуаціях.

Зміст *третього блоку програми АСПН* «Впевненість у собі» наведено у табл. 3. *Мета* даного блоку – сформувати у студентів почуття впевненості у собі у міжособистісних стосунках, розвиток вміння долати збентеження в неоднозначних ситуаціях, формування навичок асертивної поведінки,

розвиток активності у міжособистісних стосунках. Розглянемо детальніше змістове навантаження даного блоку програми АСПН.

Таблиця 3

Зміст III блоку програми спецкурсу АСПН

№	Зміст III блоку програми АСПН
1	Лекція «Впевненість у собі»
2	Практичне заняття «Асертивна поведінка (вміння почуватися впевнено в будь-яких ситуаціях)»: 1. Розминка. Вправа «Контакт з групою» [5, 78] 2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Психічна саморегуляція») ** 3. Вправа на формування вміння «Долати збентеження» * [2, 57-58] 4. Вправа «Техніка асертивної відмови» * [1, 162-163] 5. Мозковий штурм «Як можна подолати невпевненість?» ** 6. Домашнє завдання «Набуття впевненості у собі» **
3	Практичне заняття «Розвиток активності у міжособистісних стосунках»: 1. Розминка. Вправа «Ситуації доречні для знайомства» * [5, 79] 2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Набуття впевненості у собі») ** 3. Вправа на формування вміння «Приєднуватися до гурту» * [2, 43] 4. Рольова гра «Домовитись про зустріч» * [5, 81-82] 5. Домашнє завдання «Активність у міжособистісних стосунках» **
Примітка: Всі вправи без додаткових позначень використовувалися так, як подані у першоджерелі; * – авторська техніка була нами модифікована і адаптована під завдання даного блоку; ** – зміст і завдання техніки повністю розроблено автором.	

На лекції «Впевненість у собі», що розпочинає третій блок програми спецкурсу АСПН розглядається зміст та співвідношення понять: впевненість, невпевненість, агресивність. Значна увага приділяється особливостям їхнього прояву у поведінці особистості. Також на лекції слухачі знайомляться з джерелами та причинами невпевненості, навичками впевненої поведінки, а також із сутністю понять «асертивність», «асертивна» поведінка, акцентується увага слухачів на значенні прояву активності у міжособистісних стосунках, встановленні контакту зі співрозмовником.

Роль розминки для налаштування учасників на групову роботу в контексті даного блоку виконують вправи «Контакт з групою» та «Ситуації доречні для знайомства». Так, вправа «Контакт з групою» має на меті набуття учасниками впевненості у собі при виступі перед аудиторією

слухачів, а також при спілкуванні з іншими людьми. А вправа «Ситуації доречні для знайомства» має за мету аналіз ситуацій, які є доречними для знайомства з іншими людьми, а також направлена на розвиток активності у міжособистісних стосунках.

Цікавими і корисними для учасників є вправи на формування вмінь такі, як «Долати збентеження» та «Приєднуватися до гурту». Так, вправа «Долати збентеження» на основі алгоритму дій вчить студентів аналізувати свій психічний стан, виявляти ознаки збентеження, тривоги, страху, а також з'ясовувати причини виникнення своїх почуттів та знаходити шляхи їх подолання. Вправа на формування вміння «Приєднуватися до гурту» дає можливість учасникам відпрацювати вміння приєднуватися до гурту людей, що займаються суспільно-корисною справою, знайти найбільш доречні способи приєднання до спільної діяльності та набутти впевненості у собі в міжособистісній взаємодії.

Домашні завдання даного блоку такі, як «Набуття впевненості у собі», «Активність у міжособистісних стосунках» призначені для закріплення засвоєних на практичних заняттях вмінь та навичок у реальних життєвих ситуаціях.

Програма спецкурсу активного соціально-психологічного навчання «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки», передбачає проведення лекцій з основних тем, практичних занять, що включають вправи для практичного засвоєння навичок, рольові ігри, групові дискусії, мозкові штурми. Семінарські заняття заплановані після циклу практичних занять з метою обговорення у групі засвоєних практичних навичок та отриманих знань основної теми циклу та її закріплення. Програмою передбачена також індивідуально-консультаційна робота зі студентами після кожного тематичного блоку з метою розв'язання питань, що можуть виникнути у студентів стосовно практичних вправ, теоретичного матеріалу спецкурсу, особистих проблем та ін. Значна частина годинного навантаження програми відводиться на домашні завдання, які

призначені для практичного закріплення отриманих на заняттях навичок та їх застосування у реальному житті. Показником ефективності пропонованої програми спецкурсу слугує психодіагностика, проведення якої передбачено на першому та останньому заняттях [7].

ВИСНОВКИ

Для досягненні ефективності при використанні методів активного соціально-психологічного навчання необхідно дотримуватися наступних вимог: 1) повної розкритості студентів, що досягається в процесі створення особливої психологічної атмосфери на кожному занятті; 2) забезпечення високої комунікативності й активності включення кожного студента у взаємодію з аудиторією; 3) встановлення довірчих взаємин між всіма учасниками заняття – членами студентської групи й тренером; 4) наявності постійного зворотного зв'язку.

А також, у процесі проведення занять важливим є включенням таких основних соціально-психологічних механізмів, як: рефлексія, ідентифікація, інтроспекція, інтеракція, афіліація, самоактуалізація, саморегуляція тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2002. – 174с.
2. Гольдштейн А., Хомик В. Тренинг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
3. Кравченко І. Ф. Організаційно-педагогічні умови адаптації студентів до соціальної роботи на базі волонтерського клубу // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Херсон, 2006. – Вип. 41. – С. 375.
4. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. проф. М. К. Тутушкиной. – 3. изд. – СПб.: Дидактика Плюс, 2001. – 348с.

5. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
6. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2004. – 208 с.
7. Ткачишина О. Р. Умови забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій // Теоретичні і прикладні проблеми психології: Зб. наук. праць. – Луганськ, 2006. – №5 (16). – С. 181-184.
8. Bandura A. The psychology of chance encounters and life paths // American Psychologist. – 1982. – Vol. 37. – P. 747 - 755.

Анотації

Стаття висвітлює необхідність впровадження у процес професійної підготовки студентів методів активного соціально-психологічного навчання. Використання цих методів є ефективним як для оптимізації адаптаційних можливостей студентів на різних етапах навчання у вищому навчальному закладі, так і для розвитку особистісних та професійно важливих якостей.

В статье рассматривается необходимость внедрения в процесс профессиональной подготовки студентов методов активного социально-психологического обучения. Использование этих методов является эффективным как для оптимизации адаптационных возможностей студентов на разных этапах обучения в высшем учебном заведении, так и для развития личностных и профессионально важных качеств.

The article lights up the necessity of introduction for the process of professional preparation of students of methods active socially psychological teaching. The use of these methods is effective both for optimization of adaptation possibilities of students on the different stages of teaching in higher educational establishment and for development personality and professionally important qualities.